

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



#### Als nostres menús:

- \*La fruita és variada, de temporada proximitat
- \*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- \*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



- \*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
- \*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

# JUNY 2022 sense bledes, espinacs ni taronja

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres 1  | Dijous 2  | Divendres 3   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i albàbrega           | Sopa amb brou vegetal i galets                                      | Crema de carbassa i pera                            |
| 1   |  | Filet de rap al forn amb enciam i olives                            | Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives               | Paella d'arròs amb pollastre                        |
|   |  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                                 |
| Dilluns 6   | Dimarts 7                                      | Dimecres 8  | Dijous 9  | Divendres 10  |
| Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet i olives)          | Arròs amb sofregit de tomàquet                 | Crema de verdures   | Sopa amb brou vegetal i galets                                      | Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà |
| 2   | Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat | Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre                   | Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada) | Filet de gall amb enciam i blat de moro             |
|   | Fruita de temporada                            | logurt natural  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                                 |
| Dilluns 13  | Dimarts 14                                     | Dimecres 15   | Dijous 16   | Divendres 17  |
| Sèmola de blat saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell | Bròquil bullit amb patates                     | Crema de pastanaga  | Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives                | Cigrons estofats o Amanida de cigrons               |
| 3   | Nuggets vegetals amb amanida                   | Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga                | Cigrons a la catalana   | Mandonguilles de salmó amb verdutetes               |
|   | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada   | logurt natural  | Fruita de temporada                                 |
| Dilluns 20  | Dimarts 21                                     | Dimecres 22   | Dijous 23   | Divendres 24  |
| Mongeta tendra bullida amb patata                               | Sopa de peix amb pistons                       | Amanida de llacets amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc i olives |   |   |
| 4   | Llenties estofades o Amanida de llenties       | Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet                   | Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba     |   |
|   | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |   |
| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|   |  |   |   |   |
| 5   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem  
el teu dinar?



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Oli d'oliva:  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA